

Rebondir...

Rebondir. Continuer sa carrière, l'enrichir d'une nouvelle compétence, se réorienter, réaliser un rêve d'enfant, faire une pause et prendre le temps de vivre ? Et si tout cela m'intéressait à la fois ?!

Rebondir, prendre une direction nouvelle, n'est-ce pas déjà ce que nous faisons à chaque départ et à chaque retour ? L'expatriation est déjà un rebond en elle-même. Qu'est-ce que les déménagements m'ont permis de faire de différent, de plus grand, de nouveau, de non prévisible... ? Lorsque nous regardons notre vie, nous nous rendons compte qu'à chaque affectation en poste, nous sommes allés chercher en nous des ressources, parfois inconnues, pour nous adapter et pour créer une nouvelle vie.

J'ai ainsi croisé des conjoint.e.s qui, de médecin était devenu styliste, de financier marionnettiste, de personne anxieuse hyperactive professeur de yoga, de mère au foyer femme d'affaire, de couturière amateur cheffe de collection... et la liste pourrait continuer longtemps. J'ai également croisé un enfant victime de harcèlement qui est devenu, à son retour en France, justicier de cour de récréation. N'aurions-nous pas, chacun de nous, au moins à un moment, déjà "rebondi" ? Devoir nous adapter à un milieu différent nous pousse à créer de nouveaux repères, à prendre une direction nouvelle, à rebondir pour rester nous-même ; rebondissements visibles ou invisibles.

Faire face à ses appréhensions

Une expatriation commence dans notre imagination. Lorsque la prochaine destination est connue et décidée, l'urgence pour le conjoint expatrié est, avant le chaos et l'avalanche des préparatifs, de se poser et d'imaginer : que vais-je devenir, quel sens vais-je donner à ma vie pendant ces quelques années ? Pour nous ouvrir à nos besoins et à notre désir, nous avons besoin de lâcher nos croyances et nos représentations, d'écouter notre voix intérieure, de laisser parler notre intuition et de nous immerger dans le « tout est possible ». Les directions prises au début de notre vie d'adulte répondaient à nos besoins et désirs du moment, parfois aussi aux injonctions de notre environnement. Il est temps de les revisiter, de remettre du choix au centre de notre vie, et de ne pas laisser les regrets s'immiscer. Imaginons une page blanche... Ne cédon pas à l'envie de la remplir immédiatement pour apaiser une peur ; laissons parler ce qui est derrière la peur : un désir.

Un départ pour l'étranger nous propulse dans l'inconnu, rompt nos routines et nous dépose dans le non-prévisible. Une expatriation, comme une repatriation, nous met en lien avec notre propre vulnérabilité, un peu comme le font les crises. Les crises sont des messages que la vie nous envoie : "pour continuer, il faut changer". Le malaise que nous ressentons alors parfois résulte non pas du changement lui-même, mais de notre résistance au changement. Or, en restant dans le connu, nous créons nous-même notre prison. L'inconnu nous sort de notre zone de confort ; la perte de nos repères et de nos supports nous met à nu ; une peur peut émerger, et avec elle, tous nos mécanismes pour nier et éliminer celle-ci. La peur est l'émotion de la survie ; elle nous informe d'un danger et nous prépare à fuir, à nous battre ou à nous figer. Dans notre situation d'expatrié, le danger pour nous, c'est le nouveau, le différent et la solitude. Notre peur n'est pas liée à un danger réel mais à une représentation de la réalité. Et si au lieu de fuir, nous traversons cette nouvelle réalité ? Il s'agit d'accueillir et d'entendre la peur, et de l'emmener dans notre exploration...

Nous ne sommes pas égaux face à la peur, car nous n'avons pas tous le même tempérament, ni la même histoire. Ainsi, « oser » prendra une forme différente chez les uns ou chez les autres. Je me souviens de cette personne qui, prenant son courage à deux mains et prenant sa peur sous le bras, a

osé conduire sa voiture dans le chaos de Beyrouth sortant de la guerre. Elle a rebondi sur sa peur, ouvrant sa vie sur de nouveaux possibles. Pour elle, c'était un premier pas, un grand pas. Pour d'autres, cela ne demandait aucun effort, il ne s'agissait que de conduire dans de gros embouteillages.

L'arrivée en poste ou en France s'accompagne de tout un tableau d'émotions : l'excitation et la crainte de la nouveauté, la tristesse ou le soulagement d'avoir quitté des proches, parfois la frustration, le regret ou la colère d'avoir laissé une situation professionnelle confortable, l'insécurité devant l'imprévisible, la joie de la découverte, l'accaparement par la famille et par l'installation matérielle... Pour un conjoint, il est facile de se laisser submerger et de s'oublier. Or, rappelons-le, l'équilibre du conjoint est primordial dans la réussite d'une expatriation. C'est à lui de prendre soin de lui-même et de se mettre au centre du projet familial, car personne ne le fera pour lui. Les cartons peuvent attendre, le projet personnel du conjoint demande à prendre sa place.

On peut partir en poste avec un projet précis à réaliser. On peut aussi arriver sans idée claire, en se donnant la possibilité de trouver une réponse sur place. L'exploration du nouvel environnement se fait alors dans un état de grande ouverture, sans rien attendre de précis et en acceptant de se laisser surprendre. Une image, une parole, une rencontre pourront résonner en miroir avec un désir profond. On appelle sérendipité cette capacité à cueillir l'opportunité quand elle passe, capacité qui est avant tout celle de rester ouvert au monde et à soi-même.

Vivre dans le présent

Rebondit celui ou celle qui vit dans le présent. A notre arrivée dans un nouveau pays, nous pouvons être tentés de comparer avec le poste précédent, et de voir en celui-ci un « paradis perdu ». Un tel regard vers le passé nous empêche de nous investir dans notre nouvelle vie, et nous mène à une insatisfaction permanente. Or, "tout commence maintenant" ! La vie de nomade nous met dans un mouvement permanent. Je me souviens de cet enfant de 10 ans qui, à peine arrivé dans un poste, avait demandé à ses parents "quel serait le prochain pays" ! La projection dans le futur et dans un autre ailleurs lui permettait de surfer sur le présent pour éviter de traverser des sentiments difficiles. Mais la vie ne se vit que dans l'ici et maintenant. Nous avons besoin de vivre dans une maison véritablement installée : lorsque la table de la salle à manger n'est qu'une table pliante de pique-nique, c'est comme si on était encore et toujours sur la route... Nous avons besoin d'avoir les pieds sur terre pour pouvoir rebondir.

Comment rebondir ?... D'abord en y croyant ! Je propose souvent cet exercice aux personnes qui ont du mal à s'engager dans l'action, et que la vision des obstacles paralyse. Je leur propose d'utiliser le pouvoir de l'intention : imaginer le projet réalisé et sentir les émotions, les sensations et l'énergie procurées par cette réussite. Puis je propose à la personne de s'immerger dans ces sensations et dans ces émotions. Dans cet état et cette énergie, il lui sera alors possible d'identifier ses propres ressources, qui lui permettront de garder son cap et de faire face aux obstacles. En d'autres termes, en partant gagnant.e, en posant ma confiance sur moi-même, je mets toutes les chances de mon côté ; je vois ce que je crois et je deviens ce que je vois.

Arriver dans un lieu nouveau et n'être connu de personne peut créer une inquiétude chez certains, un soulagement chez d'autres. Tout recommencer, incognito et jouir de cette liberté ! Être vu sans a priori, sans étiquette ni réputation est une belle opportunité pour prendre un nouveau virage. J'ai vu bien des enfants libérés de situations de harcèlement, de personnes soulagées par la distance avec leur famille ou leur vie professionnelle. « Je suis libéré.e », « j'ai des ailes » ... terreau propice pour rebondir !

Traverser les obstacles

On parle de rebondir après un deuil. Les personnes endeuillées entendent souvent, « la vie continue », « il faut se mettre dans le courant de la vie », « il faut rebondir » ... De telles paroles partent d'une bonne intention, mais elles peuvent engendrer de la souffrance, car elles paraissent impliquer qu'il est anormal ou indécent d'exprimer sa douleur. Or, les larmes sont libératrices ; elles aident à se connecter à la perte et à retrouver le lien avec l'être aimé. Car une personne meurt, mais pas le lien que nous avons avec elle.

Les expatriés vivent des séparations à chaque départ : nous connaissons bien les larmes des fêtes d'adieu, larmes qui célèbrent l'entente, l'amitié et l'amour. Il n'est alors pas rare d'entendre des réflexions comme : « on ne va pas s'apitoyer sur notre sort, il faut déjà s'adapter à l'étape suivante ! ». Mais c'est une erreur de refuser de traverser la tristesse : cela remet à plus tard, ou à jamais, l'expression du deuil, qui, un jour, nous rattrapera sans que nous puissions identifier son origine. Un deuil non résolu peut être un frein pour rebondir.

Quels seraient les obstacles qui pourraient nous empêcher de rebondir ? Les personnes qui ont une tendance à vouloir contrôler leur vie (et souvent celle des autres) auront souvent des difficultés à lâcher prise, à quitter le connu, à accepter leur vulnérabilité et à introduire de la souplesse dans leur regard sur leur nouvel environnement. Au nom d'une peur, elles risquent de se priver d'opportunités. Par ailleurs, un échec passé peut avoir un impact sur l'estime de soi, et paralyser la personne dans son désir d'agir – surtout lorsque la perfection est recherchée. Or la souffrance et l'échec font partie intégrante de la vie. La bonne voie, la Voie, est de traverser la souffrance en étant accompagné.e, d'accepter d'avoir un témoin et d'accueillir son regard non jugeant.

Rebondir peut être compliqué pour des personnes qui éprouvent des difficultés à poser des choix ; le possible est si vaste ! Choisir, c'est renoncer, certes, mais c'est aussi et surtout s'élancer, rassembler son énergie et ses ressources vers un but, et accepter d'apprendre de ses éventuels échecs. D'autre part, dans notre vie d'expatriés, les conflits non résolus, laissés dans le poste précédent, ou bien chez nous, peuvent nous empêcher de nous investir dans de nouvelles relations. Les expatriés croient souvent régler leurs conflits par l'éloignement et la distance physiques ; mais cela est largement un leurre, car la tension interne reste, et peut parasiter la vie intérieure. Enfin, il est important de le souligner, l'une des principales origines à la difficulté de rebondir est la fatigue. Le « burn out » de la mère de famille existe aussi à l'expatriation, même dans un pays où il est simple d'avoir de l'aide.

Il n'y a pas d'obligation à rebondir. Chaque effort, aussi minime qu'il soit, pour sortir de sa routine et de sa torpeur est une victoire et un rebondissement. La continuité a du bon ; elle est même nécessaire pour construire ce sentiment d'unité qui est essentiel pour les enfants. Les adolescents, eux, sont par définition dans le mouvement : mais tout se passe à l'intérieur, et certains sont tellement épuisés par cette transformation interne que lézarder sur un canapé est une activité en soi !

Rebondir est donc une manière de trouver du sens à notre vie : écouter nos besoins, laisser émerger nos désirs, regarder le monde qui nous entoure et en voir les opportunités. Rebondir, c'est transformer les « mais » en « donc ! ». Rebondir, c'est aller à la rencontre de soi-même, car tout est déjà en nous. Rebondir, c'est poser un regard sur la vie comme un processus de création permanente, dans chaque poste et à chaque instant.